

CONTENIDO

[Mensaje del autor](#)

[Capítulo 1: Mi historia](#)

[Capítulo 2: Leer y el dinero](#)

[Capítulo 3: Leer, el sentido de la vida y la felicidad](#)

[Capítulo 4: Leer y la seducción](#)

[Capítulo 5: Leer y el éxito de un país](#)

[Capítulo 6: Leer y la niñez](#)

[Capítulo 7: Leer y la salud](#)

[Capítulo 8: Cómo disminuir los pensamientos negativos](#)

[Capítulo 9: Leer y el éxito deportivo](#)

[Capítulo 10: Cómo adquirir el hábito de la lectura](#)

[Capítulo 11: Leer no lo es todo](#)

[Capítulo 12: Conclusiones y Resumen](#)

[Despedida](#)

[AGRADECIMIENTOS](#)

[Acerca del autor](#)

MENSAJE DEL AUTOR

Hola, felicidades por haber comprado o pirateado este libro, jajaja. La verdad nunca imaginé que sería yo quién te aconsejara a ti estimado lector, pero supongo que ese es el poder que tiene leer, nos transforma y evoluciona convirtiéndonos hoy en una versión mejorada de lo que solíamos ser ayer. Es por eso que escribo esta obra, con la intención de que descubras el verdadero potencial que tiene la literatura para cambiarte y elevarte hasta lugares que nunca imaginaste posibles, hasta podios que solamente han alcanzado la minoría. Los variados y potentes beneficios de la lectura son una verdad muy simple, tan simple que se nos ha estado escapando constantemente. En este mundo de sobreinformación y concentración dispersa sobran los gurús que alegan tener la solución a todos nuestros problemas con el menor esfuerzo, con la más nueva técnica y en la menor cantidad de tiempo; porque seamos sinceros... ¿A quién no le gustaría alcanzar sus metas con el mínimo esfuerzo? La realidad para triunfar es otra a la que se nos ha estado contando en internet. Es aquí donde entro yo y juego mi papel como autor y escritor de este libro. Es mi obligación moral que todas aquellas personas que se encuentran perdidas en este mar de información y que de algún modo quieren ser mejores, felices y alcanzar la plenitud, lleguen a la verdad y a su destino sin tanta pérdida de tiempo, dolores de cabeza y frustración. En esta obra evidenciaremos porque **leer es la actividad adecuada para cambiar el mundo, alcanzar la riqueza y ser feliz mientras lo haces**. Este libro es para aquellos que quieren convertirse en la mejor versión de ellos mismos, para los que desean un cambio verdadero y sustentable en el tiempo, para los transformadores de la realidad, para los soñadores. Deseo que te ayude muchísimo porque para eso fue escrito. Ten una feliz lectura. Agradezco por tener la posibilidad con este texto de hacer de nuestro planeta un lugar mejor.

CAPÍTULO 1: MI HISTORIA

Para iniciar, me gustaría contar un poco de mi historia personal y de cómo realmente leer cambió mi vida.

Siempre he sido una persona curiosa y autoexigente en busca de cómo poder mejorar física y mentalmente de la forma más óptima con la menor inversión de tiempo posible. En el caso del desarrollo de la mente, probé por tiempos prolongados infinidad de disciplinas como el yoga, la meditación zen, la meditación mindfulness, afirmaciones positivas, películas mentales, ejercicios cognitivos, journaling y por último leer. Cada una de estas disciplinas me aportaba distintos beneficios exceptuando a las afirmaciones positivas que lejos de ser positivas eran repetitivas y carentes de fundamento (al menos en mi experiencia personal). Pero estos beneficios siempre los consideré incompletos para el desarrollo total de mis capacidades mentales, por lo que suplantaba las carencias de una disciplina con la otra en vistas a alcanzar un desarrollo mentalmente considerable; es decir, combinaba por ejemplo las meditaciones con las afirmaciones con la intención de experimentar los beneficios de ambas. Esta forma de estimularme no era efectiva por la cantidad significativa de tiempo que le dedicaba y porque aun así no experimentaba los resultados que deseaba, desanimándome eventualmente. En el fondo sabía que debía existir una disciplina que fuese completa en cuanto a beneficios mentales y estimulación general del cerebro. Entonces se me ocurrió que podría haber maestros que hubiesen encontrado lo que buscaba. Esta idea, me llevó a indagar en las biografías de grandes hombres, titanes en sus campos como: Leonardo Da Vinci, Galileo Galilei, Jeff Bezos, Steve Jobs, Bill Gates, Elon Musk, Thomas Edison, Buda. La intención era vislumbrar un patrón de comportamiento en estas personalidades que me diera la clave. ¿Y adivinen qué encontré?

Algunos meditaban, otros no, unos hacían journaling, otros no, unos disfrutaban del yoga, mientras otros no lo soportaban. **Pero lo que todos hacían sin falta, era leer, leer y leer.** Estas personalidades habían tenido

una relación muy fuerte con la literatura desde siempre, tanto era así que a veces se podía ver como una especie de obsesión debido a las cantidades extremas de tiempo que le dedicaban. Luego de este gran descubrimiento me enfoqué en el estudio de los beneficios de la lectura y comencé a leer como parte esencial de mi nueva disciplina para mi desarrollo mental.

No solamente descubrí la infinidad de beneficios que tenía esta actividad, sino que los empecé a experimentar llegando así, al fin de la búsqueda de la mejor y más completa actividad para estimular mi cerebro. Debido a todo este proceso de búsqueda y aprendizaje decidí escribir y compartir este libro; lo hice porque ya no quiero que nos sigan alimentando con soluciones a medias, con infinidad de hábitos que prometen ser las soluciones definitivas. Es mi deseo que las personas que lean estas páginas salgan de aquí con la perspectiva acertada de como realmente debemos entrenar y desarrollar la mente, y por tanto dar un giro de 180° a sus vidas de una vez por todas, sin tantos peros, contras y dudas.

Si queremos transformar nuestra existencia debemos tener un **intelecto superior**, y si no es el caso, debemos de desarrollarlo con la mejor actividad que el mundo nos pueda ofrecer, sin perder tiempo en otras que nos prometen el Universo cuando en realidad apenas llegan a la Luna. Hemos de comprender algo muy sencillo: **Un organismo inteligente terminará en minutos lo que otro menos favorecido hará en horas; el primer organismo entonces tendrá a su disposición esas horas para seguir cumpliendo otras tareas o simplemente tomarse un descanso y disfrutar de la vida.** Esa es la razón por la que ciertas personas de tan solo 20 años pueden alcanzar los objetivos que algunas de 50 jamás soñarían lograr. Debido a sus altos grados de madurez y desarrollo cognitivo logran muchas tareas de forma más rápida, eficiente y con menos esfuerzo que el resto. *Benjamin Franklin, una vez dijo: “Una inversión en conocimientos rinde los mejores dividendos.”*

Sigamos este sencillo, pero potente razonamiento: El hecho de que querer lograr resultados sorprendentes en nuestro exterior (éxito, triunfo, dinero), solamente se logra si nuestro interior está en un nivel lo suficiente elevado

como para materializarlo. *Mahatma Gandhi expresó en una ocasión lo siguiente: “Si quieres cambiar al mundo, primero cámbiate a ti mismo”.* Gandhi como muchos otros sabios, entendía que **el verdadero cambio sucedía de adentro hacia afuera**. Entendía que la clave estaba en la autosuperación constante, en la elevación del espíritu, en el aprendizaje. Mahatma conocía que, para materializar cambios excepcionales en el exterior, el interior (estado de nuestra mente) debía de ser igual de rico. Muchos hombres que han sido y son referencias en sus campos a nivel mundial, famosos por sus logros y aportes a la humanidad, comprendían y comprenden este sencillo concepto. Ellos tenían las mismas 24 horas que tienes tú, sin embargo, lograban 100 veces los resultados que otros en sus mismos campos. Es evidente que algo hacían que se nos ha estado escapando. Ese algo, tenía que ver con la literatura, se los aseguro y se los iré corroborando a lo largo de toda la obra con la más reciente evidencia científica, con ejemplos de vidas de gigantes, y con mi propia experiencia personal como lector.

Uno de los primeros beneficios que comencé a experimentar con la literatura fue la **felicidad y el amor por la vida, por todos los que en ella habitan, incluyendo los humanos, animales e incluso a mí mismo**. Comencé a ver más allá de mi propio yo, de mi propio ego, y a preocuparme auténticamente por las personas de mi entorno, desarrollando una sensibilidad y serenidad sana para nada usual en mí. Este sentimiento y conocimiento se tradujo en un estado de **equilibrio y autocontrol emocional constante**, incluso cuando me sucedían eventos desgarradores como mi divorcio, una lesión incapacitante de rodilla que duró meses, derrotas y errores cotidianos, era capaz de gestionar mucho mejor todo aquello, de una forma mucho más sabia y saludable cuando antes por menos que eso, me hubiese sumergido en la angustia, la penumbra e incluso la depresión. Podía sufrir, llorar, pero también **tenía el poder de desviar mi atención con facilidad hacia otras cosas de la vida** viendo que no todo se resumía en el dolor y la aflicción, y que la vida no era en blanco y negro, sino que también tenía otros colores y matices. Entendí que los eventos desafortunados iban a formar parte de mi vida

tanto como los momentos felices. Comprendí que todo pasa, lo malo pasa, y lo bueno también.

Algo sorprendente que nunca había experimentado con otras disciplinas mentales fue el adecuado manejo del miedo. El miedo fue una emoción que siempre marcó negativamente mi vida, llegando al punto de paralizarme por completo imposibilitando mi capacidad de pensar y actuar, me congelaba hasta el punto de ser un problema. Ejemplo de ello se mostraba cuando quería entablar una relación con una muchacha que me gustaba; no podía acercarme, y si por casualidad los astros se unían y reunía el valor, cuando hablaba con ella me convertía en tartamudo imposibilitando la comunicación y el cortejo. Lo bueno es que tuve la fortuna de ser guapo y que algunas chicas se acercaban y me hablaban a mí porque si no, hubiese sido virgen hasta los 24 (jajaja). Pero ahora las cosas se tornaban diferentes, no solamente dejé de tartamudear, sino que **me comunicaba de forma fluida, relajada y culta** no teniéndose que alinear los planetas para hablarle a una chica que me agradara. Si lo pensamos era natural que sucediera, cuando leía me sometía con mi imaginación a situaciones estresantes haciéndome hábil en ellas, **disminuía mi estrés, incrementaba mi inteligencia lingüística y emocional, comprendía mejor la naturaleza humana incluyendo la femenina**, elementos que juntos hicieron que el miedo paralizante se eliminara por completo de mi vida sustituyéndose por confianza en mí mismo y autoestima. Resulta interesante destacar que alguien que sepa manejar sus miedos (mayor inteligencia emocional) tendrá menos probabilidades de sufrir traumas, porque incluso en los sucesos desafiantes estarán lo suficientemente desarrollados para afrontarlos con tesón, ecuanimidad y autoconocimiento emocional. Cómo plus, me gustaría destacar que otra clave esencial para manejar nuestros miedos es la aceptación y enfrentamiento de los mismos, verlo como una reacción natural porque eso es lo que es; debemos dejar que nos invada por completo, abrazarlo y enfrentarlo, si nos hace temblar, temblemos, dejemos que nuestro cuerpo lo asimile por completo, con el tiempo y el habernos sometido

constantemente a él, irá desapareciendo hasta el punto de ser mínimo o nulo.

Otra de las cosas que más afectaba mi vida y qué sentí su supresión con la adopción del hábito de la lectura fue el hecho de lo que dijeran o pensaran las personas con respecto a mí. Si alguien me ofendía en la universidad, en el trabajo, en el gimnasio, inmediatamente me lo tomaba muy personal afectando mi día y en casos muy hirientes podía ser una semana o incluso más, amargándome recurrentemente durante todo ese tiempo. Me lo tomaba muy personal hasta el punto de creer que era verdad y que no era la simple opinión de una persona probablemente amargada o pasando por un mal día. Gracias al nuevo hábito desarrollé mucho mi **atención y empatía**. Ahora era capaz de cambiar mi foco hacia otro aspecto cuando alguien me criticaba, comprendía que esa persona simplemente podía estar sufriendo por alguna razón, y que para nada definía quien era lo que ella expresara sobre mí. Dejé de obsesionarme con lo que esas personas me decían, de alguna forma encontré la habilidad para dejar ir esos pensamientos y no obsesionarme con ellos. Definitivamente definiendo el hecho de que todos debemos de **tener el poder de que las circunstancias externas no nos derrumben internamente y por tanto continuar a pesar de la adversidad, de los obstáculos y de los problemas que sin duda siempre estarán con nosotros**. Esta capacidad me ha permitido tener relaciones muy profundas, sanas, llenas de alegría y felicidad en el trabajo, en mi familia y en cualquier otro entorno. Las personas se sorprenden mucho cuándo de algún modo intentan hacerte daño, y sin embargo les respondes con una sonrisa, con un nuevo tema de conversación o ignorando simplemente el tóxico comentario. Cuando al otro día los tratas con el mismo amor que antes de que trataran de herirte, cuando simplemente los perdonas porque entiendes que pueden estar sufriendo por dentro, viviendo un martirio, o teniendo un mal día; de algún modo esta actitud te hace ver ante sus ojos como alguien interesante, diferente, peculiar, adjetivos que lejos de alejar a las personas las acercan a tu vida, curiosas por entenderte creando relaciones muy favorables. Todos conocemos casos de familiares, amigos, trabajadores que se cambian

continuamente de entornos laborales porque simplemente sus compañeros son muy "falsos, superficiales o hirientes" cuando lo que realmente sucede es que existe una poca tolerancia al rechazo, una escuálida capacidad de atención y reenfoque, y muy poca empatía de su parte.

Otra capacidad sorprendente experimentada con la literatura fue la posibilidad de **cambiar mis creencias con gran facilidad**. Debido al aprendizaje continuo se crean nuevas conexiones neuronales (aprendizaje) mientras que otras se dejan de comunicar (olvido), este proceso repetido durante un tiempo prolongado hace de nuestro cerebro un órgano más moldeable, plástico, fácil de modificar; en resumen, desarrollamos una **mente más abierta**.

Esta característica es súper importante porque nos permite desligarnos más fácilmente de nuestras creencias, conocimientos errados, información limitante, convirtiéndonos en seres más dialécticos, abiertos a nuevas ideas, con una curiosidad aventajada que sin duda nos hace acercarnos a nuevos y más profundos temas alcanzando así resultados en áreas como el trabajo, la escuela, el deporte, el emprendimiento y demás. Al interesarme cada día por nuevos y distintos tópicos indagaba en ellos haciéndome eventualmente mejor entrenador, mejor gimnasta, e incluso convirtiéndome en escritor, algo que jamás hubiese considerado posible.

“Los libros nos llevan por los lugares más inesperados acercándonos a la esencia misma de lo que significa ser humanos”, Roberto Sánchez Reina (Autor de este libro).

Otra ganancia que para nada imaginé que fuese posible experimentar, fue el desarrollo de mi **intuición**. No sé si hayan experimentado que, al tomar una decisión errada, momentos previos habían escuchado una voz muy baja que les decía que no era lo correcto, pero al ser tan baja no le habíamos prestado la suficiente atención. Esta situación sucede repetidamente con la mayoría de las personas que no han desarrollado en su cerebro esta capacidad mental. Sin embargo, con la lectura comencé a experimentar algo muy distinto, mi voz cada vez era más fuerte hasta el

punto de que era imposible no escucharla, lo que se tradujo en decisiones más acertadas. **La parte subconsciente del cerebro de alguna forma se estaba comunicando mucho mejor con la parte consciente permitiéndome obtener magníficos resultados.**

Es increíble lo maravillosas que son estas ventajas. Sería demencial y poco inteligente hacer caso omiso de ellas. Me gustaría destacar que son beneficios experimentados por mí y por personas cercanas a mi entorno. Aunque muchos de estos beneficios estén avalados por la ciencia puede ser que otros no los experimenten igual, pero sin duda muchos llegaron a sus vidas convirtiéndolos en seres hermosos, especiales, empáticos, eficientes, llenos de amor, felicidad y con la capacidad de sobreponerse ante cualquier inconveniente u obstáculo.

Es de mí esperar que la información compartida en esta obra pueda transformar la vida de las personas, tanto como transformó la mía. Con mucho amor les deseo que se den la oportunidad de seleccionar a la literatura como actividad de preferencia para su desarrollo mental como mismo seleccionamos al ejercicio físico para el desarrollo del cuerpo; recuerden: *"Mente sana en cuerpo sano"*.

CAPÍTULO 2: LEER Y EL DINERO

“La educación formal te hará ganar la vida, pero la autoeducación te hará ganar una fortuna”, Jim Rohn.

Hola, les tengo noticias; si quieren hacerse ricos trabajando en un empleo fijo han de convertirse en estrellas de cine o en atletas profesionales de élite (y digamos que ambos trabajos no son tan estables). Cómo el 99% de la población mundial no cuenta con semejante éxito en estas profesiones solo queda una segunda y más asequible opción: **"Mejorar sustancialmente la vida de miles de personas a través de la solución de una necesidad o problema"**.

Básicamente el camino al que hago referencia es al del **emprendimiento**. Desarrollar riqueza siendo el empleado típico que trabaja de las 9 de la mañana a las 5 de la tarde, no lo considero funcional, bueno creo que nunca lo ha sido. **Si trabajar para alguien más fuese efectivo, todos los empleados serían ricos**, pero como no es el caso, mejor irse por otro camino si es tu meta la libertad financiera. El emprendimiento, al contrario del trabajo ordinario, tiene la particularidad de que el pago es directamente proporcional a los resultados obtenidos otorgando la posibilidad de crecimiento exponencial, escalabilidad y, por tanto, lograr altos niveles de riqueza. Pero, cómo toda profesión de alto valor y altamente remunerada, emprender requiere de una gran cantidad de capacidades mentales como: amor, exigencia, concentración, visión, altruismo, lidiar con el riesgo y, sobre todo: paciencia, tolerancia al rechazo y perseverancia.

Pero... ¿Qué habilidades necesitamos para ser exitosos en este complejo camino lleno de incertidumbre? Primero que todo, una **alta estima y preocupación por la humanidad y por el medio ambiente**, cualidad conocida como **empatía (habilidad para ponernos en el lugar de las**

demás personas). Si a nosotros como emprendedores o empresarios nos interesa mucho más el dinero que ayudar auténticamente a las personas les sugiero qué se dediquen a otra profesión cómo beisbolista profesional, se los juro, tendrán más posibilidades. No hay nada de malo en tener como motivador al dinero, lo que no puede ser es que sea este nuestro único propósito. El dinero es el efecto y no la causa. **La causa es la ayuda eficiente con nuestros servicios y productos a la mayor cantidad de personas posibles.** Así de simple, así de sencillo. Leí en un libro hace un tiempo el ensayo más corto del mundo que muestra como alcanzar el éxito económico; decía lo siguiente: **“Impact millions”** (Significa: Impacta en la vida de millones). Todo se resume en esto, a simplemente cambiar la vida de los demás para mejor.

Dos habilidades esenciales para construir empresas de éxito son la **imaginación** y la **creatividad** siendo las precursoras de la innovación y por tanto de la calidad y disrupción de nuestros proyectos gracias a mejores productos y servicios. Cuando leemos ocurre una conversión en nuestro cerebro. Los símbolos se transforman en letras, las letras en palabras, las palabras en frases, las frases en ideas; las ideas en imágenes mentales. Este proceso de conversión hace que la imaginación y la creatividad se desarrollen debido a su continua estimulación. La implicación que tiene desarrollar estas capacidades cognitivas, la encontramos a la hora de crear soluciones para las necesidades del mercado. Empezamos a ser capaces de **visualizar en la mente nuestros prototipos**, de ver como las variables físicas intervienen y afectan a su diseño, haciendo **simulaciones y reajustes mentales** que sin duda repercutirán de forma positiva en el resultado final. Todo esto ocurre en nuestras mentes y es imposible que sea eficiente si no tenemos un gran desarrollo imaginativo. Por ejemplo: mientras escribo estas páginas visualizo primero lo que quiero transmitir al lector, veo como cada palabra influye o no en su mente y escojo aquellas que durante mi simulación creo convenientes en cuanto a ciertas variables como: gusto, comprensión sencilla, motivación, probabilidad de aprendizaje, entre otras. Lo mismo sucedería con un diseñador industrial, este vería en su mente como las diferentes piezas del prototipo encajan, que sucede cuando las

somete a una presión determinada, a una fuerza de rozamiento alta, y demás cambios que intervengan durante las pruebas de calidad del producto. **Una buena imaginación haría las simulaciones mentales más precisas y por tanto los beneficios serían espectaculares en cuanto a disminución de riesgos, de fallas, incremento de rendimiento y ahorro de materiales;** características que hacen de un producto o servicio un éxito. Cuando nos dicen que leer desarrolla la creatividad, nos están diciendo solo una parte superficial del beneficio que esto conlleva.

Ser capaces de **simular situaciones en paralelo** también es posible cuando nuestra habilidad lectora ha sido desarrollada, y tiene implicaciones directas en las **más de 6000 decisiones diarias que toma una persona promedio**. Si esas decisiones son erradas o no dependerá por supuesto el grado de éxito que tendremos como emprendedores, empresarios, e incluso actores o deportistas profesionales. El peso de una mala decisión en nuestra vida puede determinar por completo nuestro destino, ganar o perder dinero por una inversión, llevar a la cumbre o al fracaso a una empresa, alcanzar la libertad financiera o caer en la pobreza. Es ahí donde reside la importancia de tener una mente desarrollada y con gran imaginación para tomar las mejores decisiones. Un cerebro que sea capaz de ver más allá, 3 pasos por delante del resto será siempre más efectivo.

El **control cognitivo** es otra habilidad muy necesaria para mejorar nuestras finanzas. Tener control significa adquirir un desarrollo equitativo de dos capacidades mentales que trabajan juntas: **atención** (habilidad para enfocarnos en aquello que deseamos obviando las demás distracciones) y **concentración** (tiempo que puedo mantener esa atención). Sabemos que **cuando leemos solemos perder el hilo del texto con cierta frecuencia teniéndolo que reorientar continuamente, ejercitando así nuestro enfoque**, es decir nuestra focalización. El perderte esporádicamente cuando lees y tener que volverte a concentrar, es un ejercicio excelente para la mente. Desarrollarte en esta habilidad te permitirá retrasar la recompensa inmediata por la del largo plazo, que sin duda te aportará mayores resultados. Poder concentrarte en lo que quieres ignorando las distracciones es vital para la creación de obras de calidad e incluso para el

propio aprendizaje. Esto es lo que nos permite dar término a una tarea para luego empezar otra **evitando así la multitarea o poca especialización** que afecta la calidad de los resultados obtenidos en cualquier actividad. **La energía de nuestro organismo, incluida la de nuestro cerebro es limitada**, por lo que, si yo me centro en 4 proyectos a la vez, esta estará distribuida en ese número de tareas otorgando por ejemplo 20% para cada uno de los 4 trabajos, más un 20% por los cambios de actividad (cambiar de tarea también genera un gasto energético porque el cerebro ha de comenzar a centrarse en otro aspecto diferente cada vez). Por lo contrario, **si vuelco toda mi atención y concentración en 1 objetivo las cosas cambian, todo mi foco está dirigido a esa sola tarea, y por tanto toda mi energía (100%) está en función de ella alcanzando el resultado deseado de forma más rápida y eficiente**. Enfocarme en una sola actividad hace que la termine el doble o triple de rápido. Es debido a este principio que la gran mayoría de emprendedores no cambian de proyecto empresarial hasta que se han posicionado como líderes en el mercado, o cuando tienen una cuota considerable del mismo. Si lo pensamos es lo que sucede cotidianamente con personas que empiezan un nuevo negocio, y luego al más mínimo inconveniente o idea brillante de turno, lo dejan; así pasan su vida, de empleo en empleo, de emprendimiento en emprendimiento, de idea en idea. Es está, una de las razones de peso por la que la mayoría de los individuos no alcanza su máximo potencial. **Debido a las nuevas tecnologías de entretenimiento cada vez hay menos control cognitivo en nuestra sociedad, que al final es el encargado de ayudarnos a centrarnos en lo que nos conviene, por largos periodos de tiempo**. No solo nos ayuda a todo lo anterior, sino que también lo solemos usar en otras situaciones, por ejemplo: para **controlar nuestras reacciones típicas** (enojo cuando nos molestan), **eliminar hábitos destructivos** (ir por una pizza cuando estamos dieta) y **acallar pensamientos o sentimientos negativos** (pesimismo).

En la universidad de Stanford se llevó a cabo una prueba conocida por el particular nombre del Malvavisco que ejemplifica perfectamente lo que describo. En ella los investigadores fueron pasando los niños de uno en uno a una habitación donde le mostraban una golosina muy apetecible,

dejándola en la mesa delante del niño. Los examinadores le daban dos opciones: comerte ese solo dulce, o esperar un tiempo breve y recibir otro como recompensa por ser paciente. Una tercera parte de ellos se comieron la golosina al momento, mientras que el resto no lo hizo. Catorce años más tarde, a punto de entrar en la universidad, resultó que los que se habían esperado para recibir los dos malvaviscos comparados con los que no, retrasaban con mayor efectividad la gratificación inmediata para perseguir sus objetivos. Estos chicos con más autocontrol obtuvieron una ventaja de 210 puntos de un total de 600 en los exámenes de acceso con relación a los más desesperados. Es decir, tenían una **mayor capacidad de aprendizaje y de habilidad para terminar una actividad**. Otro estudio similar realizado en Nueva Zelanda evaluó el autocontrol de niños con edades comprendidas entre 4 y 8 años. Luego los volvieron a evaluar a los 30 años y **descubrieron que el control cognitivo pronosticaba mejor el éxito económico y la salud que el coeficiente intelectual o la riqueza familiar** donde habían crecido. Llegaron a la sorprendente conclusión de que **es más probable ser rico si tienes una atención y concentración desarrollada que si naciste con padres pudientes**. De aquí se comprende porque **encuestas realizadas a millonarios han revelado que el 88% de ellos dedican leer un mínimo de 30 minutos al día**.

Otra capacidad cognitiva significativa para el éxito empresarial, es tener una **mente abierta**. Durante el proceso de lectura se da el aprendizaje que no es más que la generación de nuevas y más fuertes conexiones interneuronales y la desconexión de otras gracias a la **neuroplasticidad** (capacidad del cerebro humano de cambiar su estructura y conexiones neuronales). Aprender hace que nuestras neuronas estén adaptadas a un constante proceso de cambio y reestructuración cerebral haciendo que se incremente nuestra plasticidad; es decir, comenzamos a abrir nuestra mente permitiendo un continuo cambio y evolución. **Un líder con esta capacidad estará abierto a las sugerencias de sus clientes, empleados, familiares y cualquier otra fuente; permitiéndole encontrar la solución adecuada para cada obstáculo que aparezca**. Entenderá que la información verídica puede venir de no solamente él, sino de la más

inesperada de las fuentes. Tener una mentalidad menos rígida le permitirá tomar decisiones más acertadas y cercanas a la realidad.

Una mentalidad amplia también se relaciona con un mejor manejo del sistema de creencias. Como humanos, todos contamos con **patrones de pensamientos arraigados** que nos afectan de forma positiva o negativa en todas las fases de nuestra vida. **Estas creencias o patrones marcan nuestro comportamiento de forma inconsciente**, son una especie de programa informático que se ejecuta en nuestro cerebro determinando en gran medida lo que pensamos y, por tanto, lo que hacemos. **Un programa errado nos puede hacer dar vueltas en círculos durante años impidiendo nuestro progreso, incluso en nuestra economía.** Gracias al incremento de nuestra plasticidad cerebral debido al aprendizaje literario continuo, es posible realizar cambios sustanciales en nuestro sistema de creencias, disminuyendo nuestros desfavorables e inconscientes resultados. **Con la lectura sustituimos nuestros pensamientos limitantes por otros más realistas, lógicos y poderosos siendo pocas las cosas que no podremos lograr, porque al final, si es posible volar a la Luna.** ¿Si se puede lograr lo imposible, porque pensar que no está a nuestro alcance? Henry Ford lo dijo: *Tanto si piensas que puedes como si no, estarás en lo cierto.* Ford comprendía que las creencias que tenemos con relación a nosotros mismos y a nuestra realidad nos pueden elevar tanto como enterrarnos. Es debido a ello que contar con una actividad que modifique nuestros principios defectuosos por unos más acertados es vital para acercarnos cada vez más a lo que deseamos. *"Ser optimista no es soñar, es simplemente comprender que existe la posibilidad de ganar", Roberto Sánchez Reina.*

Casos de vida:

Elon Musk, el empresario más exitoso y famoso del mundo actual, conocido como el Tony Stark de la vida real por sus impresionantes logros en industrias tan diversas como la aeroespacial, automotriz, energías renovables, inteligencia artificial, ingeniería biónica, no es sólo el resultado de un talento otorgado divinamente por la genética o los dioses. Más bien

es también la consecuencia de la influencia de los libros desde temprana edad. **Siendo niño, Elon logró leerse dos bibliotecas completas abarcando incluso la enciclopedia británica.** Debido a estas increíbles marcas literarias se ganó el apodo familiar de sabelotodo. Con tan solo 12 años logró aprenderse un manual de programación en Basic destinado para adultos en tan solo 3 días, cuando supuestamente el curso duraba 6 meses; es evidente que no durmió ninguna noche de las que se dedicó a esta tarea. Meses más tarde, logró crear su primer videojuego y lo vendió a una revista por unos 500 dólares. Musk ha sido capaz de lograr hazañas que creíamos imposibles como el hecho de crear la primera compañía aeroespacial privada (SpaceX) con el poder de superar a una empresa gubernamental del calibre de la NASA; siendo la primera sociedad en alcanzar la órbita terrestre con un cohete, la primera en llevar una cápsula tripulada a la estación espacial y la primera en reutilizar y aterrizar un cohete en vertical, cuando antes se desechaban en el espacio con pérdidas valoradas en millones de dólares. Estos avances hicieron de la industria del espacio un negocio rentable cuando hacía décadas que no daba señales de vida. Otro gran hito lo logró en la industria automotriz cuando presentó su primer auto, el Tesla Roadster, siendo el primer coche 100% eléctrico digno de competir contra los automóviles de combustión interna gracias a un pack de baterías capaces de recorrer 360 km de distancia por carga y a una aceleración de 0 a 100 km/h en tan solo 3.6 segundos cuando este tipo de autos eran conocidos por sus pésimas prestaciones en cuanto a estos dos parámetros. Un dato interesante que se observa en su biografía es que al igual que como describíamos arriba, él cuenta con una imaginación excepcional siendo capaz de quedarse en total silencio ideando en su mente los cambios y mejoras para sus cohetes, autos, y demás dispositivos tecnológicos gracias a la simulación de como las variables físicas intervienen en las distintas opciones de diseños. Es capaz de recrear en su cerebro los prototipos de ingeniería con una precisión milimétrica. Hablar de Musk da para abarcar toda esta obra, por lo que te recomiendo que si quieres saber más de este visionario tecnológico leas la biografía escrita por Ashlee Vance: "Elon Musk, el empresario que anticipa el futuro".

Otro caso destacado es el del inversionista más exitoso y rico del mundo: Warren Buffet. Warren tiene una increíble fortuna estimada en 87000 millones de dólares, pero lo que pocos saben es que **lee diariamente entre 600 y 1000 páginas relacionadas con temas empresariales y estadísticos** para tomar decisiones acertadas en la bolsa de valores que toman solo segundos. **En este mundo digitalizado y moderno, quien tiene la información tiene el poder**, y esto claramente lo entiende este gran inversor. A pesar de tener 92 años de edad vemos que su calidad mental mantiene una alta vitalidad alcanzando el éxito en un rubro tan volátil e impredecible cómo lo es la bolsa de valores.

Cómo hemos ido observando en estos grandes casos de éxito, la literatura juega un papel esencial en sus vidas, dónde claramente les da ventajas en sus mercados. El conjunto de habilidades desarrolladas cuando leemos es inmenso y claramente los resultados lo evidencian. **Normalmente destacar en áreas como el emprendimiento suele ser bastante complejo debido a que son muchas las destrezas mentales requeridas para ello, siendo esta la razón por la que hay muchos menos emprendedores que empleados.** Las investigaciones acerca de la lectura están revelando cómo esta es una actividad completa a nivel de estimulación y desarrollo cerebral ayudándonos a manejar la incertidumbre, que al final es de lo que trata ser emprendedor. Es vital adoptar este hábito tanto si queremos cambiar al mundo con nuestras empresas o si deseamos tener un mayor flujo de ingresos para llegar relajados a fin de mes.

FIN DE LA MUESTRA

Si deseas culminar: Leer para Triunfar, lo puedes obtener en Amazon en el siguiente link: <https://a.co/d/fxKpwW8>

También puedes simplemente buscar en el buscador de amazon.com el nombre del libro: *leer para triunfar*

ACERCA DEL AUTOR

Roberto Sánchez Reina



Escritor de libros de desarrollo personal y empresarial. Lic en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. El objetivo de sus obras es entretener a las personas a la vez que aprenden a ser mejores en todos los aspectos de sus vidas: trabajo, finanzas, relaciones personales, mente y cuerpo. Entre sus libros escritos tenemos: Leer para triunfar, El sueño de Timmy (cuento infantil) y El ratoncito Valentín (cuento infantil).